24.052 Šalát z hlávkovej kapusty s jablkami
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková	4,00	3,20	5,00	4,00	5,00	4,00	6,00	4,80
jablká	1,00	0,75	2,00	1,30	2,00	1,30	3,00	1,95
olej olivový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,40	0,40
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	1,80	1,80	1,80	1,80	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	55		80		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Hlávkovú kapustu umyjeme, očistíme a postrúhame. Jablká umyjeme, očistíme, postrúhame a pridáme k nastrúhanej kapuste. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Nakoniec pridáme olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	150	36	0,50	1,1	0,6	5,3	1,1	18,2	0,3	0,01	0,0	0,0	13,3	0,0
B	215	52	0,65	1,6	0,9	7,7	1,5	24,4	0,4	0,02	0,0	0,0	16,9	0,0
C	215	52	0,65	1,6	0,9	7,7	1,5	24,4	0,4	0,02	0,0	0,0	16,9	0,0
D	273	66	0,80	2,2	1,2	9,5	1,9	30,4	0,5	0,02	0,0	0,0	20,7	0,0